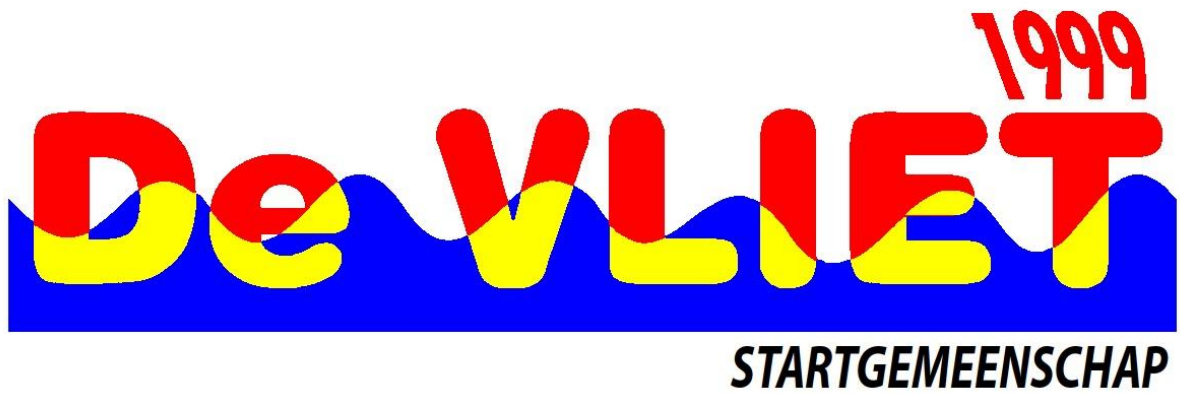


Informatie
WEDSTRIJDZWEMMEN



Seizoen 2016/2017

Inhoud

Algemene informatie.....	3
SG De Vliet	3
Teamsport	3
Clubkleding	3
Andere vragen?	3
Trainen.....	4
Trainingstijden en baden.....	4
Wat heb je je bij je als je komt trainen:	4
Spelregels bij de training.....	5
Algemene Informatie	6
Hulpouders.....	6
Teamsport.....	6
Ploegindeling.....	6
Soort wedstrijden	7
Verenigingszwemcompetitie (VZC)	7
Regio Minioren wedstrijden.....	7
Jeugd in opleiding (JIO) en Swimkick wedstrijden.....	7
Regio Niveauwedstrijden	7
Meerkampen	7
Overige wedstrijden	7
Regio Kampioenschappen.....	7
Bergbad Pokal / internationale zwemwedstrijd Duitsland	7
Deelnemen aan wedstrijden	8
Inschrijving	8
De dag van de wedstrijd	8
Wat heb je bij je tijdens een wedstrijd?.....	8
Voeding	8
Spelregels tijdens wedstrijden	9
Uitslagen.....	9
Afmelden voor wedstrijden	10
Boetes.....	10
Langs de badrand.....	11
Algemene Informatie	11
Medewerkers.....	12
Officials	13

Bijlage overzicht leeftijdsbepalingen

Algemene informatie

SG De Vliet

SG De Vliet is een startgemeenschap die bestaat uit drie basisverenigingen, AZL, AVZV of RZV Excelsior. Jij bent lid van één van die verenigingen en alle informatie over contributie, lidmaatschap en beëindiging van lidmaatschap moet je bij je eigen vereniging vragen. De wedstrijdzwemmers van de drie basisverenigingen zwemmen gezamenlijk hun wedstrijden als SG De vliet. Dit boekje geeft je alle informatie die je nodig hebt om te kunnen trainen en over de wedstrijden die je gaat zwemmen.

Teamsport

We gaan ervan uit dat je op wedstrijdzwemmen bent gegaan om sneller te gaan zwemmen. Daarvoor moet je regelmatig komen trainen. In de wedstrijden kun je laten zien hoe snel je bent. Hierbij is het belangrijk om te weten dat wedstrijdzwemmen geen individuele sport is. Je bent onderdeel van een team dat uitkomt voor SG De Vliet. We zwemmen wedstrijden in de KNZB competitie en meerkampwedstrijden, deelname aan die wedstrijden is verplicht. Hoe meer punten we met het team behalen, hoe hoger eindigen.

Clubkleding

Om ook tijdens de wedstrijden als team herkenbaar te zijn hebben wij clubkleding die we dragen tijdens de wedstrijden. De clubkleding bestaat uit een T-shirt en short die je draagt tijdens het wachten tijdens de wedstrijden. Een badmuts en een sporttas. Op de website vind je informatie over de aanschaf van de clubkleding.

Andere vragen?

Als je nog vragen hebt, kun je terecht bij één van de trainers of bij de wedstrijdzwemcommissie via wzc@sgdevliet.nl . Actuele informatie over wedstrijden, of je bent opgesteld, aanvangstijden enzovoorts vind je altijd op de website www.sgdevliet.nl Houd die dus goed in de gaten!

En verder wensen we je vooral heel veel plezier in de zwemploeg van SG De Vliet!

Trainen

Om sneller te gaan zwemmen kom je regelmatig trainen. In dit schema kan je precies zien wanneer je kan komen trainen en in welk zwembad. Let hierbij goed op of je beginner of gevorderd bent.

Trainingstijden en baden

Dag	Tijdstip	Zwembad	Plaats	Beginner/gevorderde
Maandag	17.00-18.00u	De Fluit	Leidschendam	beginners en gevorderden
Dinsdag	18.00-19.00u	De Schilp	Rijswijk	gevorderden
Woensdag	17.45-18.30u	De Fluit	Leidschendam	beginners
Woensdag	18.30-19.15u	De Fluit	Leidschendam	Minioren
Woensdag	17.45-19.15u	De Fluit	Leidschendam	gevorderden
Woensdag	18.45-19.30u	Forum Kwadraat	Voorburg	beginners en gevorderden
Donderdag	18.00-18.45u	De Schilp	Rijswijk	gevorderden
Donderdag	18.45-19.30u	De Schilp	Rijswijk	beginners en gevorderden
Donderdag	20.00-20.45u	De Fluit	Leidschendam	gevorderden
Zaterdag	14.30-15.30u	De Fluit	Leidschendam	beginners en gevorderden

LET OP: In De Fluit wordt getraind volgens een vaste baanindeling. De baanindeling wordt begin van het seizoen aan de zwemmers meegedeeld.

Wat heb je bij je als je komt trainen:

- **Zwembroek / badpak** (advies: twee stuks)(**) Jongens dragen een normale zwembroek, geen "hawaii" broek, meisjes een badpak geen bikini.
- **Zwembrillette** (advies; twee stuks) Ter bescherming van je ogen en zorgt voor goed zicht onder water.
- **Zwemplank** (*) Om je armen op te leggen als alleen benen worden getraind of aanleren of verbeteren van techniek.
- **Paddels** (alleen als de trainer zegt dat je dit nodig hebt) (*) Paddels vergroten je handoppervlak en je gebruikt ze om je schouder- en borstspieren sterker te maken.
- **Flippers** (*) Flippers gebruikt voor je benen. Ze helpen bij het sterker maken van je beenspieren.
- **Drijver** (*) Helpt je benen hoger in het water te houden als je met paddels traint. De ligging in het water wordt daardoor beter en je leert een betere techniek aan.
- **Bidon met water of sport drank** Je verliest veel vocht tijdens de training en daarom moet je goed drinken.
- **Badmuts** Bescherm je haar tegen het chloorwater en bovendien, los lang haar zwemt niet lekker.
- **Sporttas** In je sporttas draag je alles mee wat je nodig hebt voor de training
- **Slippers** Slippers houden je voeten (en dus ook je lichaam) warm. Dit is nodig om optimaal te kunnen presteren. Bovendien is het dragen van slippers wel zo hygiënisch.
- **Handdoeken** Spreekt voor zich!

(*) Deze dingen zijn vaak ook te leen in het training bad. Dus die kan je per training lenen.

(**) Voor wedstrijdzwemkleding gelden speciale regels. Deze staan op de KNZB site let hier dus op met het aanschaffen van nieuwe zwemkleding.

Spelregels bij de training

- zorg dat je zwemmateriaal in orde is

Zorg er thuis al voor dat je materiaal in orde is en controleer of je alles bij je hebt.

- omkleeden 10 minuten voor aanvang van de training en bij aanwezigheid trainer

Het zwembadpersoneel vindt het niet prettig wanneer we te ruim voor aanvang al in de zwemzaal rondlopen. Wacht met omkleeden tot er een trainer is.

- zorg dat je op tijd bent

Het is voor zowel trainers als medezwemmers storend als er steeds weer nieuwe zwemmers binnenkomen

- bij aanvang training zo snel mogelijk beginnen

Zorg dat je startklaar staat. Dus zorg dat je je bril en badmuts al op hebt. En niet meer kletsen. Bijkletsen met je medezwemmers mag, maar dan wel na het trainen onder de douche.

- houd je bril en badmuts op

Het op en af doen van de bril en/of badmuts kost anders kostbare trainingstijd.

- volg het trainingsschema

In een training zit een opbouw. Deze opbouw is bedoelt om je de juiste trainingsinspanning en -ontspanning te geven. Werk dus het programma deel voor deel in de opgegeven volgorde af. Afwijken mag alleen in met goedkeuring van de trainer. Begrijp je een onderdeel van het programma niet, vraag het aan de trainer en niet aan je medezwemmers.

- probeer met z'n allen dezelfde oefening te doen / tegelijk te vertrekken

Als het druk is in de baan en iedereen voor zichzelf zwemt leidt dit tot chaos. Regel dan dat iedereen op dezelfde tijd begint met hetzelfde onderdeel. Als je het niet bij kunt houden; rust 50 meter uit en sluit achteraan weer aan.

- geleende flippers/drijver/plank ook weer netjes opbergen

Als je spullen leent, ruim ze weer op. Wil je geen spullen opruimen haal ze dan ook niet uit de kast.

- niet op de lijnen zitten

Moet je persé stoppen in het midden van de baan, ga dan hangen aan de lijn. Breekt de lijn als je erop zit dan moet je de lijn betalen. Beter is natuurlijk doorzwemmen naar de kant en dan in de hoek gaan staan.

- blijf niet aan de kant hangen.

Wanneer wel, dan in de hoek. Je medezwemmers kunnen dan ongestoord hun keerpunt maken.

- niet stoeien, aan benen trekken, onder water duwen, spetteren, schoppen

Dit soort praktijken horen niet bij de training thuis. Blijf van elkaar af!

- wanneer je last hebt van een medezwemmer, meldt dit dan bij de trainer.

Ga niet slaan, spetteren, ruzie maken. Natuurlijk valt dat precies wel op! Heb je last van iemand, meld het dan; speel niet voor eigen rechter.

- gedraag je in kleedkamers/douches

We zijn te gast bij het zwembad waarin we trainen. Blijf van spullen van het zwembad af (bijvoorbeeld bezems en brandslangen). En gedraag je fatsoenlijk, dus niet gillen, schreeuwen, krijsen, gooien met water enz.

- blijf van andermans spullen af

Spreekt voor zich

geen regel; maar helpen met het erin leggen / eruit halen van de lijnen wordt zeer gewaardeerd

Wedstrijden

Algemene Informatie

Voor we jullie het één en ander gaan vertellen over allerlei verschillende wedstrijden eerst wat algemene informatie.

Hulpouders

Er zijn veel mensen nodig om een wedstrijd in goede banen te leiden. Daarom wordt minimaal één keer per jaar een beroep op je gedaan om één van de genoemde taken op je te nemen. Aan het begin van het jaar wordt een indeling gemaakd, ben je verhinderd zorg dan zelf voor vervanging.

Teamsport

Wedstrijdzwemmen is een teamsport. Je maakt onderdeel uit van een zwemploeg. Als zwemmers heb je een verantwoordelijkheid naar de ploeg. Voor de afstanden die jij zwemt krijgt de ploeg punten en die maken het resultaat voor het hele team. Komt er één iemand niet dan zakt het hele team in het klassement.

Iedere leeftijdsgroep/baan heeft ongeveer 8 verplichte wedstrijden per seizoen.

- beginners zwemmen verplicht de JIO en Swimkick wedstrijden
- gevorderden zijn verplicht mee te doen aan Competitie en Meerkampwedstrijden.

Het kan wel eens voorkomen dat je een verplichte wedstrijd echt niet kunt meedoen daarom krijg je per seizoen 3x de gelegenheid om, om wat voor reden dan ook, een verplichte wedstrijd af te melden. Mis je meer dan 3 verplichte wedstrijden dan krijg je eind van het seizoen een waarschuwing en zal je moeten nadenken of wedstrijdzwemmen wel de juiste teamsport voor je is.

Ploegindeling

Een zwemjaar loopt van 1 september t/m 31 augustus. Dat is best een beetje ingewikkeld, want het betekent dat per 1 september alle kinderen in een andere leeftijdsgroep komen. Het maakt dus niet uit wanneer je jarig bent. Je echte leeftijd klopt dus niet altijd. In de zwemwereld hebben we het dan ook nooit over je leeftijd maar over je geboortejaar. Daar wordt mee gerekend.

Alle zwemmers hebben een startnummer. Een startnummer bestaat uit 9 cijfers. De eerste 4 cijfers van een startnummer geven altijd het geboortejaar aan. Je startnummer hoeft je niet zelf te onthouden, het mag natuurlijk wel.

De KNZB heeft alle zwemmers op geboortejaar ingedeeld in minioren – junioren – jeugd – senioren. Die groepen worden weer verder onderverdeeld in verschillende groepen. Omdat het best ingewikkeld is, hebben we als bijlage bij dit boekje (laatste bladzijde) de leeftijdstabel van de KNZB ingesloten. Zo kan je terugvinden tot welke groep jij behoort. Nog een detail, tot en met minioren 5 lopen de indelingen op geboortejaar voor zowel de jongens als de meisjes hetzelfde. Daarna krijgen de groepen voor meisjes en jongens uit hetzelfde geboortejaar andere namen.

Nu zitten er nog een aantal regeltjes vast aan de groepen. Deze staan in de laatste kolom van de tabel. Zoals je bijvoorbeeld kan zien mogen de minioren 1 t/m 5 niet met de jeugd en senioren samen zwemmen. Dat zijn allemaal regels die de KNZB heeft bepaald. Jullie hoeven die regels niet allemaal te kennen.

Bij de wedstrijden zal je merken dat er telkens andere combinaties worden gebruikt. De ene keer zwem je in programmanummers met alleen kinderen uit jouw leeftijdsgroep, de volgende keer zwem je wellicht tussen kinderen die allemaal iets ouder of juist jonger zijn. Dat soort dingen hoeft je allemaal niet zelf te onthouden. Het secretariaat zorgt ervoor dat je altijd reglementair wordt ingeschreven.

Soort wedstrijden

Verenigingszwemcompetitie (VZC)

We zwemmen dit jaar in de D2 competitie, district West. In de competitie worden per seizoen vier wedstrijden gezwommen. De competitie wedstrijden **zijn verplicht** voor iedereen die wordt ingeschreven. De competitiewedstrijden zijn de belangrijkste wedstrijden van dit seizoen zijn. Je zwemt ze met de hele ploeg en er is een puntentelling aan verbonden. Deze stand in de competitie en puntentelling zijn via de site van de KNZB te volgen. We gaan natuurlijk heel hard ons best doen en proberen om ons in ieder geval te handhaven in D2 of te promoveren!

Regio Minioren wedstrijden

Deze wedstrijden zijn speciaal voor kinderen van 6 t/m 12 jaar of zoals we in de zwemwereld zeggen meisjes minioren 1 t/m 5 en 2 en jongens minoren 1 t/m 6. De minioren zwemmen totaal 8 wedstrijden. 4 wedstrijden worden gezwommen met de Swimkick zwemmers en 4 wedstrijden met de junioren zwemmers. De junioren moeten voldoen aan een limiet om aan deze wedstrijden mee te mogen doen.

Jeugd in opleiding (JIO) en Swimkick wedstrijden

Deze wedstrijden zijn speciaal bedoeld voor jonge en onervaren zwemmers die nog geen wedstrijd ervaring hebben. Dit zijn de allereerste wedstrijden waaraan je als beginnende zwemmer mee mag doen.

Het zijn ca.8 wedstrijden in het jaar. Met vooral korte programmanummers. Ook met estafette programma's. De jury is minder streng.

Als je aan deze wedstrijden meedoet, mag je alleen nog maar meedoen aan niveauwedstrijden niet aan andere wedstrijden. 2x per jaar testen de trainers of je te snel wordt (dus te goed) en of je al mag/kan doorstromen naar de andere wedstrijden.

Regio Niveauwedstrijden

Deze wedstrijden worden door de Regio West georganiseerd. De Regio heeft limieten vastgesteld per geboortjaar. Heb je nu een snellere tijd dan het limiet dat de Regio heeft bepaald mag je hier niet starten. Deze wedstrijden zijn voor niet zo snelle zwemmers of voor zwemmers die nog geen tijd hebben op die afstand. Per seizoen worden er 5 van deze wedstrijden georganiseerd.

Meerkampen

Dit kan een 3-kamp zijn of een 4 of 5-kamp. Bij een meerkamp zwemmen een aantal verenigingen tegen elkaar in verschillende wedstrijden. Meestal organiseert elke vereniging dan één wedstrijd. Het kan echter gebeuren dat er meer wedstrijden worden georganiseerd dan er verenigingen zijn. Dit seizoen doen wij mee met een vierkamp.

De meerkampwedstrijden **zijn verplicht** voor iedereen die wordt ingeschreven. Je zwemt ze met de hele ploeg en er is een puntentelling aan verbonden.

Overige wedstrijden

We doen aan een aantal speciale wedstrijden mee en organiseren er zelf ook wel eens één. Zo doen we bijvoorbeeld bijna elk jaar mee met de Wasschende Maen georganiseerd door WZK en soms aan een 200 - 400m wedstrijd. Het aantal speciale wedstrijden verschilt altijd per seizoen.

Regio Kampioenschappen

We zwemmen regio kampioenschappen bij de regio West van de KNZB. Deze wedstrijden worden gesplitst in sessies en duren vaak één of twee weekenden. Plaatsing voor deze wedstrijden moeilijker omdat er strenge limieten worden gehanteerd. Als je mee mag doen aan de Regio Kampioenschappen wordt je hier over ingelicht.

Bergbad Pokal / internationale zwemwedstrijd Duitsland

De afgelopen seizoenen hebben we meegedaan aan een internationale zwemwedstrijd; "Bergbad Pokal". Deze werd gezwommen in het 50m buitenbad van Bückeberg in Duitsland.

Ook dit jaar doen we weer mee. Deze zwemwedstrijd is in de maand juni. En duurt een heel weekend lang. Er is gelegenheid om tijdens de wedstrijd te kamperen op het zwembadterrein maar er kan ook zelf slaapplaats geregeld worden in de omgeving van het zwembad.

Deelnemen aan wedstrijden

Alle informatie over de geplande wedstrijden is terug te vinden in de kalender op de SG de Vliet website (www.sgdevliet.nl). De kalender is voor het hele seizoen ingevuld, dus je kunt de wedstrijden al ruim van te voren vinden. Die kalender kan je trouwens ook downloaden in de agenda van je smartphone. De hulpouders staan hier ook in vermeld.

Inschrijving

Het wedstrijdsecretariaat schrijft je, in overleg met de trainer, in voor de wedstrijden. Je krijgt een uitnodiging per e-mail wanneer er een inschrijving heeft plaatsgevonden. Maar let op: **Het is jouw eigen verantwoording om te controleren of je staat ingeschreven!**

De dag van de wedstrijd

In de uitnodiging kun je lezen waar de wedstrijd wordt gehouden. Op de website staat deze informatie ook en kun je eenvoudig het adres en de route naar het zwembad vinden.

Wat heb je bij je tijdens een wedstrijd?

- zwembroek / badpak (advies: twee stuks)(**)
- zwembrilletje (advies; twee stuks)
- bidon met water of sportdrank
- iets te eten
- handdoeken
- badmuts (SG de Vliet)
- sporttas (SG de Vliet)
- t-shirt (SG de Vliet)
- short (SG de Vliet)
- slippers

(**) Voor wedstrijd zwemkleding gelden speciale regels. Deze staan op de KNZB site let hier dus op met het aanschaffen van nieuwe zwemkleding.

Voeding

- voor de wedstrijd

Eet niet al te kort voor een wedstrijd een maaltijd. Tussen een stevig ontbijt of een uitgebreide warme maaltijd en de wedstrijd moeten toch tenminste 3 uur zitten. Te kort voor de wedstrijd eten betekent een volle maag die last kan veroorzaken. De maag is dan hard aan het werk om al het eten te verteren en de energie die de maag daarvoor nodig heeft kan dan niet voor het zwemmen gebruikt worden. Niks eten is niet de oplossing, want in eten zitten allemaal belangrijke stoffen die juist nodig zijn voor een wedstrijd. Een zwemmer moet dus wel eten, maar niet erg veel zo kort voor een wedstrijd.

- tijdens de wedstrijd

Een zwemmer krijgt tijdens een wedstrijd vaak honger! Neem dan een halve boterham. Of nog beter een klein stukje fruit, dat helpt vaak gelijk tegen de dorst.

Nadat je gezwommen hebt moet je iets eten om alle gebruikte energie weer op te laden. Let op als je nog een keer moet zwemmen, vul dan de energie aan met een sportdrank. Hoef je niet meer te zwemmen neem dan brood of fruit. Pas daarna snoep.

Drink nooit prik tijdens een wedstrijd. Dit boert alleen maar op! Kies altijd voor een sportdrank of nog beter gewoon water.

Zorg dat je tijdens een wedstrijd voldoende eten bij je hebt. Niet alle zwembaden hebben uitgebreide kantines waar bijvoorbeeld sportdrank of een broodje te krijgen is.

Spelregels tijdens wedstrijden

- melden bij ploegleiding

Bij aankomst in het zwembad moet je je altijd bij de ploegleiding melden. Wanneer je je niet meldt is de kans zeer groot dat je wordt afgemeld, niet mee kan doen en ook nog een boete krijgt.

- zorg dat je op tijd bent

De verzameltijd duurt 15 minuten voor het inzwemmen. Als die 15 minuten zijn verstreken en je hebt je niet gemeld bij de ploegleiding, dan kan je niet meer meedoen aan de wedstrijd. Je wordt afgemeld bij de jurytafel. Dit is niet meer terug te draaien, je kunt niet meer mee doen en krijg je ook nog een boete.

- inzwemmen / sprints / keerpunten

Voor aanvang van de wedstrijd is er een half uur de tijd om in te zwemmen. Gebruik deze tijd om je voor te bereiden op de wedstrijd. Voel (en proef) het water, ga op het startblok staan, probeer je keerpunten (misschien is er wel een gladde kant, zodat je je afzet moet aanpassen of hangen de vlaggetjes iets anders dan je gewend bent). Dit voorkomt dat je voor verrassingen komt te staan tijdens je race en dus niet afgeleid wordt

- bij vertrek afmelden bij ploegleiding

Zorg dat de ploegleiding altijd weet waar je bent. Zij helpen je door voor je in de gaten of je al naar de start moet. Dus als je de ploeg even verlaat om naar de wc te gaan, even met je ouders wilt kletsen of wat dan ook, meld je even af

- stilte bij de start

Dit is een regel bij de wedstrijden zoals opgegeven door de KNZB. Geef je medezwemmers de kans zich te concentreren op de start.

- na zwemmen afstand

Even aan de official vragen wat je tijd is en langs je ploegleider gaan. Je kan aan hem/haar vragen hoe je je wedstrijd gedaan hebt. Gingen je start- en keerpunten goed? Heb je je race goed opgebouwd? Met deze belangrijke mededelingen kan je dan weer aan de slag bij de komende trainingen. Zo vormen training en wedstrijd één geheel.

- T-shirts en slippers om warm te blijven

Wij hebben clubkleding en die draag je dan ook tussen de wedstrijden door. Die kleding maakt ons als team herkenbaar, maar houdt je ook warm tussen de wedstrijden door. Het is belangrijk om je lichaamstemperatuur tegen het zweten aan te houden; dat is net de goede temperatuur. Zijn je spieren kouder dan 38 graden kan je niet optimaal presteren en heb je dus eigenlijk voor niets getraind.

Uitslagen

De uitslagen van de wedstrijden kun je vinden op de website. Ook de stand in de competitie kun je op de site vinden.

Afmelden voor wedstrijden

Als je ondanks alles toch verhinderd bent om deel te nemen aan een wedstrijd meld je dan tijdig af. Op de uitnodigingen staat tot wanneer kan je je uiterlijk voor de wedstrijd kan afmelden. Dit heeft te maken met de hele administratie die nodig is om een wedstrijd te organiseren. Meld je **ALTIJD** af via het afmeldformulier op de website <http://www.sgdevliet.nl/wedstrijdzwemmen/afmeldformulier/> Mondelinge mededelingen via via of tijdens trainingen gelden niet als afmelding!

Mocht je ziek worden tussen de uiterlijke afmeld datum en de wedstrijd, meld dit dan ook altijd via het afmeldformulier én bij de ploegleiding. Zij kunnen je nog afmelden voor aanvang van de wedstrijd en een boete op die manier voorkomen.

Ben je op de dag van de wedstrijd ziek, of gebeurt er onderweg iets of wat dan ook, meld het dan bij de ploegleiding. Dit kan via de whatsapp van SG de Vliet tot een kwartier voor de verzameltijd.

Boetes

Wij nemen deel aan wedstrijden van de KNZB. Als je bent ingeschreven voor een wedstrijd en je niet tijdig hebt afgemeld of helemaal niet komt, krijgt SG De Vliet een boete van de KNZB. Die boete zal SG De Vliet altijd en direct doorberekenen aan de betreffende zwemmer. De hoogte van de boete is afhankelijk van de code die achter de naam van de zwemmer in de uitslag komt.

Boetes KNZB		
Code	Bedrag	Per
Afgemeld	geen	-
NG (niet gekomen)	€ 2,90	Per wedstrijd
NGZA (niet gekomen zonder afmelding)	€ 9,50	Per afstand

Langs de badrand

Algemene Informatie

Het zwembad moet tijdens een wedstrijd aan een aantal eisen voldoen. We zullen proberen in onderstaand schema alles zo duidelijk mogelijk te tekenen.

Start zijde (1) / Baan	1	2	3	4	5	6
Rugslagvlag (2)						
Valse startlijn (3)						
Rugslagvlag (2)						
Keerpunt (4)						

1. Aan deze kant staan de startblokken. Als je voor het zwembad gaat staan is baan 1 altijd aan de rechterkant. In deze tekening is een zwembad met 6 banen getekend, maar er zijn ook zwembaden die 6 banen hebben, of 8 banen. Er zijn zelfs zwembaden met 10 banen.
2. Op 5 meter van de startzijde en de keerpuntzijde hangen de rugslagvlaggen. Die zijn handig. Als je onder de vlaggen doorzwemt weet je: "ik moet nog 3/4/5/6 slagen voor ik bij het keerpunt ben". Daarom is inzwemmen altijd zo belangrijk. Dan kan je de slagen tellen.
3. Op 15 meter vanaf de startzijde hangt de valse startlijn. Deze lijn wordt naar beneden gelaten als er een valse start is en een zwemmer heeft niet gehoord dat de start wordt afgebroken en doorzwemt. Die lijn moet de zwemmer dan tegenhouden. Bij de valse startlijn zit meestal een ouder die de lijn laat zakken als het nodig is. Deze ouder is dan één van de medewerkers.
4. Keerpunt; hier maak je dus je keerpunt zoals je die tijdens de training voor de zwemslag hebt geleerd. In sommige zwembaden is het hier minder diep dan aan de startzijde. Je mag dus nooit duiken in het ondiepe deel van het zwembad. Let daar dus altijd goed op !

Tijdens elke wedstrijd is er een grote ploeg ouders aan het werk om de wedstrijd goed te laten verlopen. Daarbij maken we verschil tussen medewerkers en officials. Allebei onmisbaar bij elke wedstrijd !

Medewerkers

De volgende medewerkers zijn tijdens een wedstrijd langs de zwembadrand te vinden.

Voorstart	Hier zit de medewerker (ouder) die er voor zorgt dat je op tijd je startkaart krijgt met hierop je naam, je baan nummer en je persoonlijk record voor de te zwemmen afstand. Deze kaart moet je aan de official in de baan geven. Hierop schrijft de official je eindtijd en deze wordt later in de computer verwerkt. Zonder deze kaart mag je niet aan de wedstrijd meedoen.
Kaartjes ophalen	Dit zijn meestal meer medewerkers. Deze ouders zorgen ervoor dat de ingevulde kaartjes van de officials bij de jurytafel komen.
Valse startlijn	Deze ouder laat de valse startlijn zakken als de scheidsrechter aangeeft dat er niet juist is gestart. Zo weet je dat je moet stoppen en opnieuw beginnen.
Consumpties	Deze ouder(s) zorgt(en) ervoor dat de officials wat te drinken (en bij een lange wedstrijd wat te eten) krijgt(en). Meestal staat deze ouder ook in de kantine.
Speaker	Deze ouder zorgt er bij thuiswedstrijden voor dat de wedstrijd netjes wordt omgeroepen. Dus welk programmanummer, welke serie en wie er zwemmen per baan.
Medailles	Deze ouder(s) zorgt(en) ervoor dat de medailles worden uitgereikt.
Op/afbouwers	Deze ouder(s) zorgen voor het klaarzetten en na de wedstrijd weer opruimen van alle stoelen, jurytafels enz.
Kleedkamerwacht	Deze ouder zorgt ervoor dat de kinderen zich op tijd gaan omkleden en niet te vroeg in het zwembad zijn.

Dus zoals je ziet zijn er nogal wat medewerkers nodig om een wedstrijd in goede banen te leiden.

Daarom zullen ouders vooraf worden ingedeeld als hulpouder voor het verrichten van een van bovengenoemde taken.

Voor uitwedstrijden zullen per wedstrijd 2 ouders als ploegleider worden ingedeeld.

Voor uitwedstrijden waarbij SG de Vliet medewerkers moet leveren zullen per wedstrijd 2 ouders als ploegleider worden ingedeeld en 5 ouders voor het verrichten van 1 van bovengenoemde taken.

Voor thuiswedstrijden is veel hulp nodig hier zullen minimaal 7 ouders worden opgesteld als medewerker. Sta je als hulpouder opgesteld en ben je verhinderd, dan dien je zelf voor vervanging te zorgen.

Officials

Zoals hierboven al vaak staat vermeld lopen er langs de zwembadrand veel officials. De officials zijn meestal ouders van kinderen die zwemmen of oudere zwemmers die het leuk vinden om te "klokken". Zij hebben allemaal verschillende taken. In het wedstrijdprogramma zit meestal een juryblad waar een heleboel informatie over de officials op staat. Zo staat er op een juryblad altijd de functie, de naam, de woonplaats en bevoegdheid van de official.

Scheidsrechter	De wedstrijd staat altijd onder leiding van de scheidsrechter (SR). Een SR heeft de bevoegdheid 1. Tijdens de wedstrijd staat de SR aan de zijkant van baan 1 of de andere buitenbaan. Vandaar heeft hij een goed overzicht over het hele zwembad
Starter	Naast de scheidsrechter staat de starter (ST) en die heeft de bevoegdheid 2. Zodra de SR het commando voor de start overgeeft aan de ST wijst hij met zijn arm en hand richting de ST. Dan weet iedereen in het zwembad dat de start gaat plaatsvinden.
Kamprechters	Aan de beide lange kanten van het zwembad lopen de kamprechters (K). Behalve bij de vrije slag lopen ze met alle afstanden mee om te kijken of de zwemmers de juiste techniek gebruiken, of ze de keerpunten op de goede manier doen en of ze op de juiste manier aantikken. Bij een estafette kijken ze ook of de overname goed gaat. Aan elke kant loopt altijd minstens 1 K.
Tijdwaarnemers/ Keerpunt comm.	Dan hebben we nog de tijdwaarnemers/keerpunt commissarissen; T/K (of "klokkers"). Zij hebben de bevoegdheid 3 of 4. Op elke baan staat achter het startblok een tijdwaarnemer. Hij/zij neemt ook je startkaartje aan. Bij elke baan aan de keerpuntzijde staat de keerpuntcommissaris.
Jury	De jury (J) zit tegenwoordig niet zo heel vaak meer in het zwembad. Dat komt omdat er tegenwoordig met de computer gewerkt wordt. De jury tafel staat daarom niet langs de zwembad rand maar ergens apart in de hal of in een kamer. Aan de jury tafel zitten minimaal 3 mensen. Zij krijgen de ingevulde startkaarten na de race en de kamprechterbriefjes. Dan gaan ze uitzoeken of alles klopt en als het goed is worden dan de tijden in de computer ingevoerd. Aan de jury tafel wordt aan de hand van de gezwommen tijden ook de nummers 1-2-3 bepaald voor het uitreiken van de medailles.

Ook hier geldt dat er heel veel officials nodig om een wedstrijd te organiseren en jullie te laten zwemmen. Elke vereniging heeft zijn eigen officials. Maar dat zijn er nooit genoeg om een wedstrijdjury compleet te maken. Daarom zie je bij wedstrijden ook officials van andere verenigingen.

Ieder jaar organiseert de Regio West een cursus om official te worden. Als je ouder bent dan 16 jaar mag je hier aan deelnemen. Als een van je ouders hierin interesse heeft horen we dit graag. Want we kunnen altijd nieuwe officials gebruiken.

Overzicht leeftijdsbepalingen en leeftijdsbepalingen 2014-2018

Een leeftijdsgroep geldt van 1 september t/m 31 augustus

Leeftijdsgroep meisjes	Leeftijdsgroep jongens	Vanaf 1 september 2014 t/m 31 augustus 2015 geldt geboren in:	Vanaf 1 september 2015 t/m 31 augustus 2016 geldt geboren in:	Vanaf 1 september 2016 t/m 31 augustus 2017 geldt geboren in:	Vanaf 1 september 2017 t/m 31 augustus 2018 geldt geboren in:	Leeftijdsbepalingen KNZB reglement
Minioren 1	Minioren 1	2009 vanaf 6 ^e verjaardag	2010 vanaf 6 ^e verjaardag	2011 vanaf 6 ^e verjaardag	2012 vanaf 6 ^e verjaardag	<ul style="list-style-type: none"> • Startgerechtigd vanaf 6^e verjaardag • Max. 50 nummers per nummer • Max. 3 nummers per dag, inclusief estafettes • Alleen samen starten met minioren 2 en minioren 3
Minioren 1	Minioren 1	2008	2009	2010	2011	
Minioren 2	Minioren 2	2007	2008	2009	2010	<ul style="list-style-type: none"> • Max. 500 meter per dag • Vlinderslag max. 100 meter • Wisselslag max. 200 meter • Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes • Alleen samen starten met minioren 3 en minioren 4
Minioren 3	Minioren 3	2006	2007	2008	2009	<ul style="list-style-type: none"> • Max. 500 meter per dag • Vlinderslag max. 100 meter • Wisselslag max. 200 meter • Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes • Alleen samen starten met minioren 4 en minioren 5
Minioren 4	Minioren 4	2005	2006	2007	2008	<ul style="list-style-type: none"> • Max. 1000 meter per dag • Vlinderslag max. 100 meter • Wisselslag max. 200 meter • Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes • Alleen samen starten met jongens minioren 5 en 6 en meisjes minioren 5 en junioren 1
Minioren 5	Minioren 5	2004	2005	2006	2007	<ul style="list-style-type: none"> • Max. 1000 meter per dag • Vlinderslag max. 100 meter • Wisselslag max. 200 meter • Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes • Alleen samen starten met jongens minioren 6 en junioren 1 en meisjes junioren 1 en 2
Junioren 1	Minioren 6	2003	2004	2005	2006	<ul style="list-style-type: none"> • Gemengd uitkomen van meisjes junioren en jongens minioren op persoonlijke nummers is niet toegestaan
Junioren 2	Junioren 1	2002	2003	2004	2005	
Junioren 3	Junioren 2	2001	2002	2003	2004	
Jeugd 1	Junioren 3	2000	2001	2002	2003	
Jeugd 2	Junioren 4	1999	2000	2001	2002	
Senioren/D1	Jeugd 1	1998	1999	2000	2001	
Senioren/D2	Jeugd 2	1997	1998	1999	2000	
Senioren/D open	Senioren/H1	1996	1997	1998	1999	
Senioren/D open	Senioren/H2	1995	1996	1997	1998	
Senioren/D open	Senioren/H open	1994	1995	1996	1997	